

Dans le cadre de la situation exceptionnelle que nous vivons aujourd'hui, la continuité pédagogique doit être assurée. Les activités extérieures étant limitées, nous vous proposons des activités physiques pour que votre enfant continue son développement et ses acquisitions dans le domaine moteur. Vous pouvez bien entendu, l'accompagner dans ses activités.

Des activités sont incluses dans les livrets proposés en ligne par le CNED, dans le dispositif l'école à la maison <https://www.cned.fr/maclassealamaison/>.

Pour compléter ces activités, nous vous proposons d'autres situations classées en 3 tableaux :

- les activités pour tous,
- les activités pour les élèves scolarisés en école maternelle (cycle 1)
- les activités pour les élèves scolarisés en école élémentaires (cycle 2 et 3).

Les activités pour tous :

Danse	1 Flash mob proposée par l'école Moulin Pergaud Florian à Lille
Danse	2 Flash mob proposée par l'école Moulin Pergaud Florian à Lille
Danse	Flash mob génération 2024
Danse	Numéridanse
Relaxation	<p>Les salutations au soleil (extrait pratiques corporelles de bien-être revue EPS)</p>
Bouger, se motiver	Bouge avec Tom
équilibres	Séquences vidéo Oise

Revue eps	Ressources de la revue EPS
Revue EPS	Ressources revue EPS site Rouen

Des activités pour les élèves scolarisés en école maternelle (Cycle 1)

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

AGIR ET S'EXPRIMER à 3 ans, c'est ...

L'enfant a besoin de bouger, c'est un besoin physiologique.

Vous pouvez sortir avec lui, marcher, courir, faire du vélo, jouer au ballon, danser, avec lui, aller à la piscine...

MANIPULER

Manipuler des objets (un ballon, un cerceau...) pour lancer, faire rouler, rattraper, renvoyer (au pied ou à la main).

Vous pouvez lui proposer de jouer avec des ballons et des ballons de tailles, formes et poids différents.

SE DÉPLACER

Se déplacer à l'intérieur comme à l'extérieur, en roulant (sur un tricycle, à vélo...).

Dans un but précis, proposer également de marcher, courir, jouer à chat, sauter.

Vous pouvez aménager des parcours avec des obstacles pour contourner, franchir, traverser, accélérer...

DÉPLACER

Demander à votre enfant de déplacer des objets variés (cartons, poussette...) de différentes façons, dans des espaces différents.

Cela lui permet de franchir des obstacles, les contourner.



L'enfant commence à :

- jouer avec du matériel de tailles différentes et adapter ses actions ;
- partager le matériel, échanger les objets, chercher comment les utiliser à deux ou à plusieurs ;
- explorer différents objets en marchant, en sautillant, en courant, dans un milieu aménagé à l'aide de matériel divers (cordes à franchir en sautant, briquettes à enjamber...) servant d'obstacles.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

AGIR ET S'EXPRIMER à 4 ans, c'est ...

L'enfant a besoin de bouger, c'est un besoin physiologique.

Vous pouvez sortir avec lui, marcher, courir, faire du vélo, jouer au ballon, danser avec lui, aller à la piscine...

LANCER

Lancer un ballon, une balle. Lui proposer de viser une cible (panier, quilles, cage de football,seau...) ou de l'emporter à quelqun (un placé plus ou moins loin).

Ces actions lui permettent aussi de coordonner et d'ajuster ses gestes.

S'ÉQUILIBRER

S'équilibrer dans des activités mettant en jeu l'équilibre et déséquilibre :

- marcher à reculons ;
- se suspendre par les bras ;
- tourner, se balancer.

SE DÉPLACER

Se déplacer de différentes manières (ramper, sauter, courir, marcher) ou avec différents objets ou véhicules inhabituels (chaises, planche à roulettes, patins à roulettes, patinette, vélo...) dans des environnements variés.



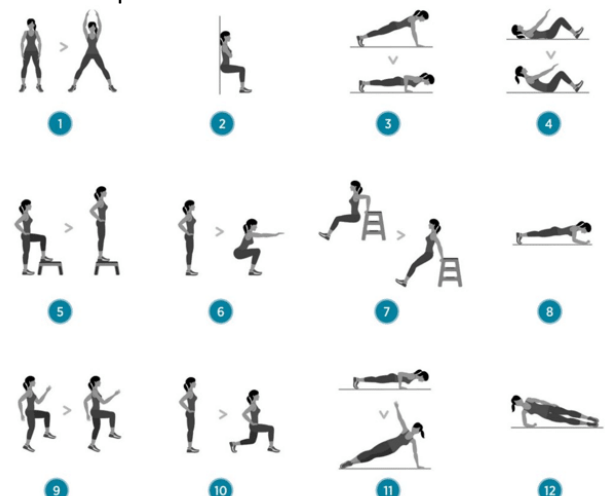
L'enfant commence à :

- expérimenter plusieurs manières de lancer (à une main, à deux mains, au pied...) en tenant son équilibre (en se déplaçant...)
- avoir un geste de plus en plus précis, maîtriser sa force selon le résultat souhaité ;
- expérimenter différentes façons de se déplacer : sauter, courir, ramper... ;
- trouver son équilibre pour faire du vélo sans roulettes.

Objectif	Activités
Activités plaisantes	Exercices ou mouvements
Bondir, galoper	Encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.
Frapper à la volée, frapper	Demandez aux enfants de garder un ballon constamment dans les airs en le frappant avec leurs mains ou avec une nouille de piscine coupée en deux. Combien de temps parviendront-ils à garder le ballon dans les airs?
Soulever, manipuler	Cachez dans un bac à sable ou un contenant rempli de sable des petits jouets comme des dinosaures en plastique, des voiturettes ou des billes et laissez votre petit pirate partir à la recherche de son butin!
Courir, esquiver	Les enfants adorent les jeux de poursuite, plus particulièrement lorsque le poursuivant est un parent ou un adulte en qui ils ont confiance. Ils crieront d'excitation en fuyant le « méchant » monstre!
Sauter, se tenir en équilibre, bondir,...	Les règles sont simples et les possibilités de mouvement infinies. On peut demander aux enfants de sauter comme un kangourou, de se tenir droit comme une maison, de faire des grimaces, de se tenir sur un pied ou de bouger leurs mains au-dessus de leur tête.
Équilibre	Tracer une ligne droite au sol à l'aide de ruban à masquer. Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculer et de côté sur la ligne. Lorsque l'enfant maîtrise la marche en droite ligne, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.
Coordination, équilibre	Mettez de la musique et encouragez les enfants à danser (twist, macarena, ...) ou danser comme son animal favori.
Sauter	Recouvrez le plancher de votre salon (l'océan infesté de requins) de tuiles de mousse ou de serviettes (attention à bien les fixer) Votre enfant doit sauter d'une tuile ou d'une serviette à l'autre sans se faire mordre par les requins.
Lancer	Les sacs de pois sont faciles à attraper et à lancer pour les enfants. Faites-vous des cibles, à l'aide de paniers à linge ou de cerceaux, pour que les enfants y lancent leurs sacs.

Motricité générale	Créez un parcours à obstacles pour votre enfant. Faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus des cordes ou d'un cône à l'autre, traverser une boîte en rampant, sauter dans des cerceaux alignés, lancer des peluches dans un panier à linge, etc.
Mime, danse, coordination	Chantez ensemble ou trouvez des chansons qui incitent les enfants à bouger de différentes façons. <i>Dans sa maison un grand cerf, Pas capable de tirer ma vache, Promenons-nous dans les bois</i> et <i>Les roues de l'autobus</i> sont tous des exemples de chansons que vos enfants aimeront chanter et mimer et qui les feront bouger.
Danse, coordination	Attachez un bout de ruban au bout d'une baguette ou d'un petit bâton de bois et regardez les enfants danser et tourbillonner en agitant leur baguette.
Équilibre	À même le sol, faites un trajet avec les coussins du divan, des coussins décoratifs ou des oreillers et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet, sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela mobilisera leur équilibre!
Coordination, équilibre	S'inventer un parcours dans la maison et le faire en transportant un plateau sur lequel seront posées des paires de chaussettes en boule.
Danser mimer	Jeu du chef d'orchestre : l'enfant mime ou dirige les gestes qui doivent être exécutés par l'autre.
jongler	Prendre une serviette en papier ou en tissu ou feuille de journal, la lâcher, la remonter et la relâcher...essayer avec deux serviettes, ou 3.
Jongler avec une balle	Jonglerie
Danser avec quelqu'un	Placer un rouleau en carton (style rouleau du papier toilette) entre les paumes de main de l'enfant et de son guide et suivre le mouvement sans faire tomber le rouleau, suivre un rythme musical.
Ranger ses doudous	Placer les peluches autour de l'enfant allongé sur le dos, il doit les prendre avec ses deux pieds pour les ranger dans une caisse, ou les regrouper derrière lui.

Des activités pour les élèves scolarisés en école élémentaire (Cycles 2 et 3)

Condition physique	<p>Pour améliorer la santé cardio-vasculaire : La séance de 7 minutes</p> <p>Faire les 12 exercices pendant trente secondes chacun, avec 10 secondes de repos entre chaque exercice.</p>  <p>Les illustrations montrent 12 exercices physiques numérotés de 1 à 12, destinés à améliorer la santé cardio-vasculaire. Les exercices sont : 1. Squat, 2. Assise sur le sol, 3. Planche, 4. Relevé de bassin, 5. Marche sur la pointe des pieds, 6. Marche sur les talons, 7. Marche sur les fesses, 8. Planche latérale, 9. Marche sur les orteils, 10. Marche sur les talons, 11. Planche, 12. Relevé de bassin.</p>
--------------------	---

Condition physique	Exercices simples à faire avec ses enfants En vidéo : site France 3
Gainage et cardio	Pour améliorer la santé cardio-vasculaire : le jeu de l'Oie
Jongler	Jonglerie : Jongler avec des balles de jonglage fabriquées maison ou des chaussettes en boules ou des balles.. Essayer avec 2 balles, puis 3.
Jongler	Jongler vers le bas : prendre une feuille de papier journal ou un foulard ou une serviette en papier, la monter au niveau de la poitrine et la lâcher, la rattraper avant qu'elle ne tombe, la remonter au niveau de la poitrine, la relâcher.. Essayer avec 2 serviettes, puis 3.

Mission EPS DSDEN 59